

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2016年4月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Apr 2016

本期话题： 口腔健康

健康管理 ·健康体检中心

目录

一颗牙齿的命运



在你所有的身体器官当中，哪一种能够真正陪你走到最后？答案也许是牙齿。牙齿是人体中最坚硬的组织，即使你已经寿终正寝，甚至灰飞烟灭，它也依旧坚硬。

乳牙的离去意味着童年的结束，而恒牙之所以叫做恒牙，是因为对你的一生来说，它是“永恒”的。不过，如果碰上了什么不正常、不得已的原因，这些恒牙“永恒不变”的命运就会发生改变。有哪些原因，会令恒牙的命运发生改变呢？

命运一：先天缺失

为什么我的花还不发芽？——因为泥土里根本没有种子。

牙齿是我们的身体器官中唯一一个在出生后才“长出”的器官，这个过程叫做“萌出”。在人们当初还是胎儿的时候，牙胚就已经各就各位，埋伏在那里了。也就是说，一个人能长出多少颗牙齿，在那个时候就已经决定了。

不过，由于遗传等各种原因，有些人在还是胎儿的时候，就缺少一两颗（多半是左右对称）牙胚。这里面最容易缺失的，就是第三磨牙，也就是智齿。上下左右的四颗智齿中，任何一颗都有可能缺失，所以一般人口腔中的牙齿数量为28到32颗不等。此外，第二种比较容易“缺席”的牙质是侧切牙，也就是门牙和尖牙之间的那颗。

命运二：多余的存在

有少了的，就有多了的。有些牙齿的存在，根本是一种多余。

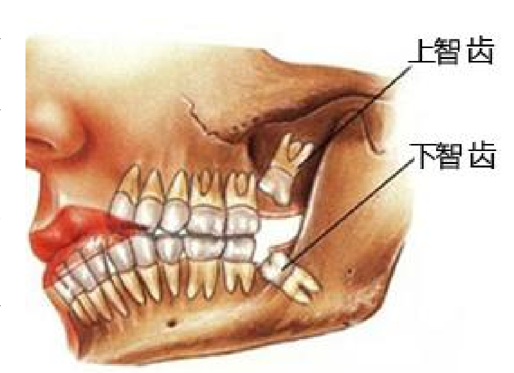


比如多生牙，这种牙是正常的28到32颗牙以外的牙齿，也叫额外牙。最多见的是上面两颗门牙之间多了一个或两个小牙。额外牙不但位置别扭，形状也不正常，且没有相对的牙齿，也没有功能。

额外牙的存在会令口腔空间太挤太乱，因此必须进行调整。空间何来？为了顾全大局，只能将不那么

重要的牙齿拔掉。这种方法被称为“正畸拔牙”。而这种不公平的命运，多半会降临在前磨牙，也就是磨牙和尖牙之间的两颗牙齿上。这是因为它们既不像磨牙那样主要肩负碾磨的重担，也不像尖牙那样具有强大的撕咬能力，它们不是独一无二、不可替代的，加上位置靠后，拔掉一颗也不会影响美观。

此外，还有可能被拔掉的“多余的牙齿”，就是智齿。与其说智齿是智慧的象征，不如说它们是文明的代价。对我们的祖先而言，智齿只是第三颗磨牙而已。可随着人类进化，食物变得越来越精细，人类的颌骨也变得越来越小，而牙齿的大小却没有发生多少改变。所以，大多数人的颌骨都容不下这第三颗磨牙了。少数“进化”得比较彻底的人，天生就没有这颗牙，但其他相对比较“原始”的人就惨了，到了十八九岁的大好年纪，这颗长期“潜伏”在颌骨内的牙齿开始以各种崎岖的姿势往外钻。这时，你的折磨便开始了。



命运三：飞来横祸

“小心我一巴掌打得你满地找牙！”对于一颗牙齿来说，这种说法一点都不夸张。突如其来的外力，确实能迅速令一颗健康的牙齿“夭折”而脱离你的口腔。

最常见的情况是牙脱位。顾名思义，就是牙齿在较强外力撞击下，部分或完全脱位。不过，断指可以再植，完全脱位的牙齿也能“安装”回去。不过要注意一点，脱出的患牙应保存在生理盐水里。

此外，还有一种牙齿遭遇“飞来横祸”的情况，就是牙折。折断的部位可能在外面(冠折)，可能在里面(根折)；也许只是缺了一角；也许几乎是掉了一大截。无论如何，碰到牙折应当尽早就医，而断掉的牙齿也应该保存在生理盐水里。



命运四：默默烂透

罗马不是一天建成的，一颗牙齿也绝不是含着糖果睡一个晚上就能烂出一个洞的。蛀牙的形成、发展，是在暗中进行的。等到开始疼痛的时候，它其实早已存在了一段时间。应及时发现、及时补上。

如果哪个成年人认为所谓蛀牙是由蛀虫造成的，那么只能说明他太缺乏常识了。蛀牙就是龋齿。龋齿的形成，是因为口腔中的致龋菌分解蔗糖产生酸，酸会造成牙齿脱矿，而脱矿的过程如果不进行干扰，会持续进行。如果龋齿没有得到及时治疗，等到细菌侵入牙神经，发展成牙髓炎，就不是补一下那么简单了。到时必须进行根管治疗，这不仅会带来更剧烈的疼痛，还会花费更多的时间，更多的金钱。

命运五：身残志坚

如果一颗牙齿不是缺了一个洞，而是少了“半壁江山”，甚至四分之三，那就是没法补的。按力学原理以及目前的粘结条件，就算勉强补上也无法受力，补上去的材料也很容易脱落。碰上这种情况，唯一的解决方法就是做一个套子把“残齿”套起来。这种最常见的修复方法就是烤瓷牙修复。

除了修复缺失的牙齿外，烤瓷牙也是牙齿美容的一个重要手段。牙齿的颜色、形状、位置不好，如四环素牙、扭转牙，都可以用这个“套子”来掩饰。





不过，如果一颗牙齿完全脱落，又无法“安装”回去，那就只能求助于义齿了。义齿，也就是假牙。这应该比起人工关节、人工心脏、人工耳蜗简单又便宜，所以我们经常在一些老年人的嘴里看见它们。

命运六："老掉牙"

人们常说的"老掉牙"其实是一个误会，牙齿并不是因为人变老而松动，并"自然脱落"的。

除了龋齿、外伤之外，其实国人最常见的缺牙原因是牙周病。很多人牙齿本身是好的，只是因为其牙周组织受到破坏，牙齿才会逐渐松动，直至脱落，或者不得不被牙医不费吹灰之力地拔掉。



世界卫生组织对老年人口腔健康的目标是"8020"，即人到 80 岁，口中还能有 20 颗功能牙。"功能牙"的意思是，可以正常使用，包括补过的。也就是说，只要注意牙周病的防治，老人完全可能依然拥有健康的牙齿，牙齿并不存在"自然脱落"的问题。

命运七：唇亡齿寒

最后这一种命运，是最残酷的一种。和人体的其他部位一样，口腔里会生肿瘤。它们可能发生在牙龈、颌骨、颊、舌粘膜等任何地方。目前，治疗多数恶性肿瘤的方法依然是大范围切除，而一些良性的肿瘤或囊肿本身也会引起牙齿松动，必须拔掉牙齿才能进行治疗。这些时候对于去除病灶，牙齿缺失就显得不那么重要了。

编辑 无涯

知牙爱牙 养牙护牙

人类有两副牙齿，第一幅是吃奶时长出来的，因而叫做乳牙，上下左右各 5 个，共 20 个。乳牙的寿命不长，从半岁长出到 12 岁掉完大致也就十多年的光景。乳牙让我们学会了咀嚼，让我们的面部健康发育。

第二幅牙齿从 6 岁开始萌出，18 岁前后才完全长出。上下左右各 7 到 8 个，故总数是 28 个到 32 个。恒牙一旦萌出，就恒久地陪伴着我们，因而呼作恒牙。如果我们珍爱、保护它们，它们就将与我们白头偕老，共尝人间的酸甜苦辣。

知牙爱牙

爱牙就先要知道牙齿的贡献。

✓ 吃嘛嘛香

民以食为天，食以齿为先，食物入口都要先经牙齿这道关。苹果、米花糖等脆性食物被排在门面的 8 颗门牙咔嚓一声咬断，然后送入口中进一步体验其甘甜，那是多么爽快的瞬间；饿了许久，终于又见到一大块喷香扑鼻的烤肉，排在口腔中部的 4 颗虎牙和 8 颗双尖牙立即显示出威风，20 个牙尖刺入肉中，将其牢牢抓住，加上手的拉扯，一块肉便到了口中，大嚼起来，何等痛快；喝一口美酒后，将油炸花生米或是麻辣胡豆等美食送入口中时，排在口腔后面的磨牙就忙起来了。有窝沟的宽大合面和强有力的磨压会让这些小而坚硬的食物顿时变成碎屑，与唾液混合后便有了美妙的享受。试想，如果因为缺牙、烂牙、疼痛而躲避食物，咬不烂食物，那将是多么难受的事。所以，牙齿让我们吃得香，是生活质量的重要指标。



✓ 面容俊美

衣食足后，人对美的要求自然会提高。说到美，许多人首先想到的是眼睛，其实牙齿是否漂亮也非常重要。“明眸皓齿”，“唇红齿白”等成语就说明了牙齿在容貌上的作用。漂亮牙齿的标准可概括为四点：干净无渍，形态正常，色泽自然，排列整齐。想想你心目中的俊男靓女，除了他们动人的眼睛之外，看看他们的牙齿，是不是大体上符合上面的标准呢？

✓ 口齿伶俐

中国的京剧演员讲究的是字正腔圆；美国总统是在无数场成功演说后竞选成功的。他们的成功固然离不开聪明的头脑，但也离不开一口好牙，特别是前牙的帮助。前牙有洞、发黑、摇摇晃晃或缺失者大概很难能在演讲中赢得掌声，更难在竞争中取胜。

养牙护牙



恒牙能不能恒久，很大程度上取决于我们的态度，是否把它当成宝贝加以爱护。你护它，它就恒久，反之，它就可能“中道崩殂”，离你而去，故应养牙护牙。

✓ 干净清洁

龋病、牙周病等几乎所有的牙齿疾病都与不清洁有关。口腔是个湿润、温暖、有营养的所在，是细菌最喜欢的场所。牙齿表面和周围堆积物得不到及时清除，细菌便会大量繁殖，产生各种毒物来破坏我们的牙齿。好在刷牙这个成本低、操作简单的措施就能收到很好的清洁效果。只是要提醒几点：

（1）用软毛牙刷；

（2）牙膏的品种不要固定不变；

（3）不要横刷，刷净而不刷伤牙齿；

（4）争取做到“三三三”，即 3 顿饭后的 3 分钟内刷 3 分钟。如果做不到“三三三”，至少也该做到早晚刷牙，饭后漱口。

当然，就是刷牙再认真，也难免留有死角。因此定期洁牙是现代人应养成的卫生习惯。



✓ 谨慎使用

牙齿是身体中最硬的器官。它的耐磨、抗力以及抵抗各种恶劣环境的能力都是非凡的。考古发现，历经千年的古尸能够完整保存的往往只有牙齿。但这并不表明牙齿就是无坚不摧的。相反，那些喜欢用牙齿咬开啤酒瓶盖的、咬开核桃的人，牙齿上会留下硬伤，甚至导致

牙齿裂开。因此，应该像爱护精美的瓷器一样，避免硬碰硬地使用牙齿。牙齿除了怕硬之外，也怕甜、怕酸。那些糖不离口、不断饮用可乐等碳酸饮料的人，牙齿都会有不同程度的腐蚀。

✓ 适当锻炼

健康的牙齿应适当锻炼，如每天可轻轻地叩齿几十下。还要适当吃一些有硬度有韧性的食物。如果只吃几乎不需要咀嚼的精细食品，长此以往，相关的肌肉、韧带等都会退化。注意双侧牙齿要交替使用。有的人因各种原因只用一边牙齿咀嚼，时间一长，过度使用侧发达，废用（不用）侧萎缩，面部不对称，成了歪脸。不仅难看，还会导致颞颌关节紊乱等疾病。

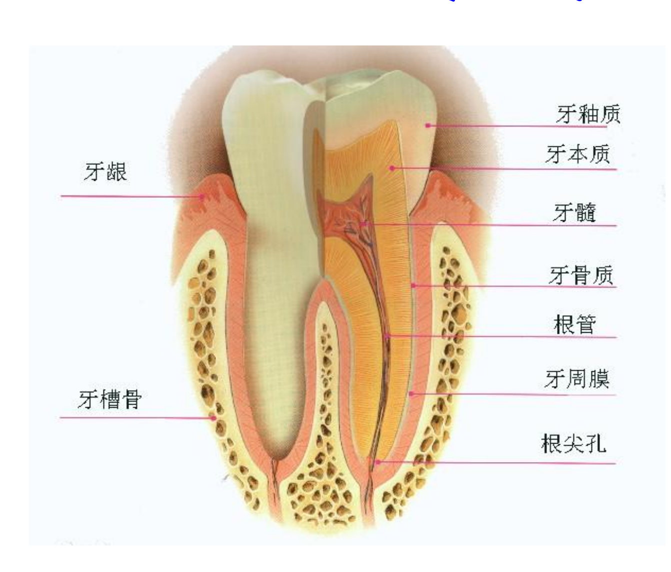
✓ 有病早治

“小洞不补，大洞吃苦”。这句话用以形容不及时就医的牙病患者，再合适不过了。许多患者因为懒惰或是因为害怕，更因为不懂，有了牙病，一拖再拖，到疼得忍不了时才就医。结果怎样呢？将用更长的时间、花更多的钱，得到复杂得多、疗效却差得多的治疗。牙齿疾病不像感冒发烧，能够熬过去，一般说来不会停止，且只会越来越重。



编辑 吴友农

牙周病的防治



牙周病是指发生在牙周组织的疾病，包括累及牙龈组织的牙龈病和波及深层牙周组织（牙周膜、牙槽骨、牙骨质）的牙周炎两大类。主要表现是牙龈炎症、出血、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙槽骨高度降低、牙齿松动、移位、咀嚼无力，严重者牙齿可自行脱落或者导致牙齿的拔除。

牙周病的早期症状不易引起重视，造成牙周组织长期慢性感染，炎症反复发作，不仅损害口腔咀嚼系统的功能，还会严重影响健康。

主要病因

✓ 菌斑

指粘附于牙齿表面的微生物群，不能用漱口、水冲洗等去除。现已公认，菌斑是牙周病的始动因子，是引起牙周病的主要致病因素。

✓ 牙石

沉积在牙面上的矿化的菌斑。牙石又根据其沉积部位和性质分为龈上牙石和龈下牙石两种。龈上牙石位于龈缘以上的牙面上，肉眼可直接看到。在牙颈部沉积较多，特别在大涎腺导管开口相对处如上颌磨牙的颊侧和下颌前牙的舌侧沉积更多。龈下牙石位于龈缘以下、龈袋或牙周袋内的根面上，肉眼不能直视，必须用探针探查，方能知其沉积部位和沉积量。龈下牙石在任何牙上都可形成，但以邻面和舌面较多。

龈上牙石中无机盐的主要来源是唾液中的钙、磷等矿物盐。龈下牙石主要是龈沟液和渗出物提供矿物盐。

牙石对牙周组织的危害，主要是它构成了菌斑附着和细菌滋生的良好环境。牙石本身妨碍了口腔卫生的维护，从而更加速了菌斑的形成，对牙龈组织形成刺激。

✓ 创伤性咬合

咬合时若咬合力过大或方向异常，超越了牙周组织所能承受的合力，致使牙周组织发生损伤，称为创伤性咬合。创伤性咬合包括咬合时的早接触、牙合干扰、夜间磨牙等。

牙周病与全身健康的关系

✓ 心血管系统

1、急性或亚急性心内膜炎：10-30%与牙源性感染或牙科治疗有关；

2、急性心肌梗死：患牙周炎者因冠心病死亡或入院的发生率比无牙周炎者高 25%，牙周炎者发生冠心病的几率为牙周正常者的 1.4 倍。

✓ 早产和低出生体重儿

1、患重症牙周炎的孕妇发生早产低体重儿的危险率为正常孕妇的 7.5 倍；

2、动物实验：胎鼠体重比对照组低 25%；

3、早产妇羊水检测出龈下菌斑细菌。

✓ 消化道疾病

幽门螺杆菌（HP）是慢性胃炎、胃溃疡、胃癌的致病菌，牙菌斑为 HP“储库”，研究发现牙周炎患者 HP 检出率高于健康者。

✓ 呼吸道疾病

1、口腔卫生差者患慢性肺部感染及肺功能降低的几率比较好者高 1.77 倍；

2、败血性肺栓塞脓液中分离出中间型链球菌。

防治方法

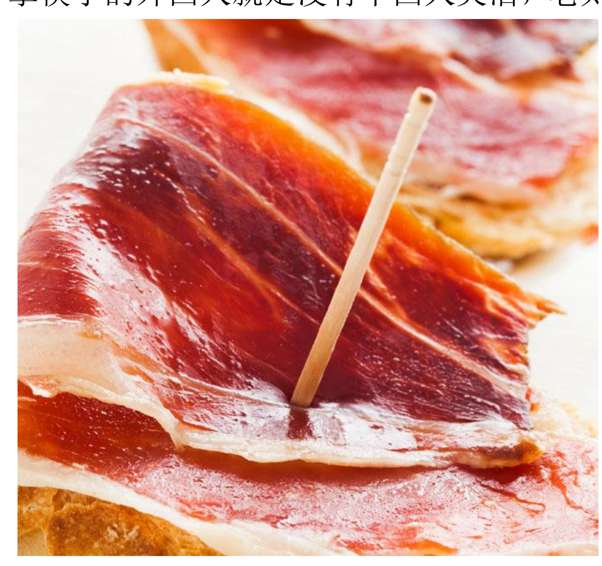
关键是控制和消除牙菌斑，目前最有效的方法是每天坚持正确刷牙，按摩牙龈，促进牙龈血液循环，增强牙龈组织的抗病能力。注意锻炼身体，增强机体免疫力。除去局部刺激因素，清洁牙齿和刮除牙周的牙石、牙垢，矫正不良修复体及矫治食物嵌塞。补充含有丰富维生素 C 的食品，可调节牙周组织的营养，有利于牙周炎的康复。牙周病发病后应积极治疗，初期疗效尚好，晚期疗效较差，可丧失牙齿。

编辑 梦秋

牙线，洁牙好帮手

一根牙签引发的“血案”

在牙医业界里，有一个真实的故事，流传甚广。说是大概在 20 年之前，美国纽约市唐人街有一家华人餐馆，生意兴隆。当然，店内摆设也像全世界的华人餐馆一样，餐桌上都会放置一个牙签盒，供吃完饭的客人剔牙用。这一天，有一位七十多岁、慕名前来的美国老太，对菜肴的味道赞不绝口。然而，老太太吃过饭，看到不少食客拿起桌上的牙签剔牙。由于从来没有见过牙签，老太太很好奇，也想一试，就模仿别人的样子取出一根牙签，去剔除牙间的嵌塞食物。要说这不拿筷子的外国人就是没有中国人灵活，老太太剔来剔去，把牙龈刺破了，牙龈开始渗血，结果弄得满口鲜血。餐馆老板知道牙龈损伤后去牙医那里看牙会有多贵，当即决定免除老太太全部饭钱，并再三致歉，还送了一些慰问品，好说歹说恭送老太太出了门。3 天后，餐馆接到法院传票，原来老太太已经把餐馆告了，而且索赔百万美元。数月后，餐馆在官司中败诉而破产。



牙签 VS 牙线

在这一根牙签引发的“血案”里，小小的牙签成为罪魁祸首。为什么美国老太太七十多岁了还没有见过牙签？牙签究竟具有哪些缺陷呢？

实际上，欧美发达国家的人民在未富裕之前，也是使用牙签剔除牙缝里的嵌塞食物的。只是后来随着科技的发展，牙医逐渐认识到了牙签的不足之处：一是牙签尖锐，容易刺伤牙龈，造成感染。二是牙签尖垂直插入牙缝，挤压健康的牙间乳头区，形成一个先前并不存在的空隙，反而更加易于食物嵌塞，以后只能经常用牙签来剔刮，以致空隙日益增大，形成剔牙→牙缝增宽→食物嵌塞加重→频繁剔牙的恶性循环，最终造成牙周萎缩，牙齿松动。

既然牙签有这么严重的缺点，而牙缝里嵌塞的纤维性食物总要剔除吧，于是牙医就发明了牙线。牙线最初是作为牙医器械使用的，其英语名字为 dental floss，后来人们发现，它不仅可以清除食物嵌渣，用于清除牙缝中的牙菌斑、软牙垢，更是特别有效。生产商采用新技术、新材料、新工艺将其改进为洁牙用品，推向市场。1882 年，美国的 Codman 和 Shurtleft 开始大量生产不上蜡的丝绸牙线，作为家庭使用产品。在 1898 年，美国强生公司获得全世界第一个牙线专利。牙线在市场上的出现，堪称洁牙方式的革命，成千上万人从中受益，解除了牙科疾病的困扰，保持牙周健康，也减少了因牙科疾病而引发的其他疾病。牙线目前在发达国家的使用已经极为普遍，是人们居家旅游不可缺少的生活必需品。



纤纤牙线显身手

牙线大多是扁形的，不宜太粗或太细，用以剔除牙刷不易刷到的牙缝中的食物残屑和牙面上的软垢。牙线嵌入牙缝里，通过内外拉动，使得食物从牙缝的内外侧较大的缝隙中徐徐牵出。牙线有着其他口腔工具无可匹敌的功用。

一是剔除得干净，不像牙签去除食物时从牙缝的咬合面剔出，不容易剔净。

二是不损伤牙龈，安全可靠。

最后，也是最重要的优点，牙线比牙刷更能预防牙科疾病。

正常的刷牙只能去除约 70%的牙面菌斑。每一个牙齿都有五个面，通常刷牙只能将其中的三个面彻底清洁，但牙齿间的污垢则难以清除干净，尤其是那些牙齿排列不整齐的人，因牙齿里出外进，拥挤重叠，一般的刷牙更难将这些牙齿各牙面刷干净，也就是说，藏在牙缝凹隙的病菌及牙齿邻面间隙的牙菌斑、牙垢，刷牙是刷不到的，而事实上，这些部位偏偏正是细菌累积和牙齿疾病发生的地方。无数经验证明，只有牙线能胜任并充当这一领域的“清道夫”工作，它能方便地到达刷牙、漱口及剔牙都难以到达的狭窄牙缝，有效去除牙缝间的食物残渣、牙菌斑及软牙垢，彻底地清洁牙齿。

牙齿完全萌出后，也就是 3 岁以后，就可以使用牙线了。有的人因为使用牙线不当，担心牙线会不会增大牙缝？其实，在牙根和骨头之间有一个很薄的膜，叫牙周膜。它有弹性，相当于口腔内的减振器、弹簧，起缓冲作用。牙线放入牙缝时，会产生一个生理的缝隙，在牙周膜的弹性范围内，牙线取出后，缝隙消失。由于有牙周膜的缓冲，因此，正确使用牙线是不会使牙缝变大的，好的牙线是很容易进入牙缝的，剔后还会使口气更清新。如患有牙周病而引致牙龈萎缩，牙根与牙龈之间会形成较宽的罅隙，这种情况下可选择使用牙缝刷代替。

想说爱你有技巧

牙线既然这么贴心，你迫不及待想试试吗？

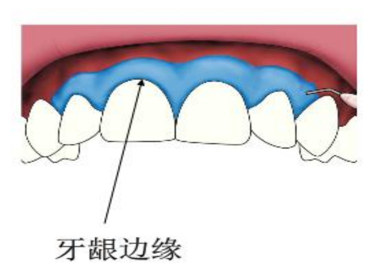
尝试过牙线的人都知道，第一次使用的时候费时又费力。先是很难把牙线塞到牙缝里，好不容易塞了进去，又感觉牙缝间堵得难受，而且牙龈很容易出血，这样容易让人对牙线望而却步。其实，大多数人不习惯用牙线，最初就是因为找不准牙缝，对着镜子多练习几次，很快就能习惯了。至于感觉不舒服，很可能是本身已经有牙结石了，所以塞进去很困难，可以在养成用牙线的习惯之前，先请医生洗一次牙。实际上，再紧密的牙缝，牙线也能够轻松地进入。如果牙龈容易出血，那八成是已经有炎症了，更需要做好牙缝的日常清洁。



编辑 苗苗

我们为什么要洁牙

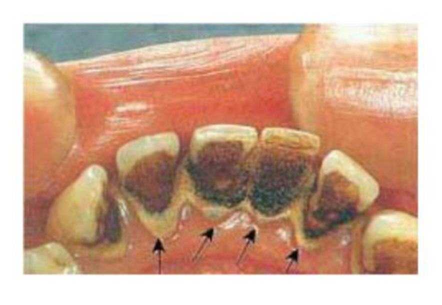
牙龈边缘呈连续的波浪状，牙龈边缘牙冠方向称龈上，牙龈边缘牙根方向称龈下。结石可以横跨龈上和龈下，龈上牙冠还存在烟渍、茶渍等色素沉着。牙结石可以引起牙龈发炎、出血等，长期会引起牙龈退缩，牙齿松动。龈上、龈下洁治术合称洁刮治，即洁牙，俗称洗牙。



龈上洁治：

用洁治器械去除龈上牙石、菌斑、色渍，并磨光牙面，在洁治时还应将龈沟内与龈上牙石相连接的浅的龈下牙石一并去除，以延迟菌斑及牙石再沉积

牙结石



烟茶渍



✓ 适应症

牙龈炎、牙周炎患者；每半年至一年的预防性洁治；正畸治疗前、修复治疗前、口腔手术治疗前、牙齿美白治疗前。

✓ 禁忌症

严重心脏病或戴有心脏起搏器的患者；未受控制的糖尿病、高血压、急性牙周脓肿患者；呼吸系统疾病如呼吸抑制、慢性肺病的患者；血液病如急性白血病、再生障碍贫血、凝血功能障碍、艾滋病患者；女性月经期。

洁牙后注意事项

2 周内牙齿有少许酸软属正常现象，牙本质敏感是去除牙石和牙垢后常见并发症，暂时不吃太硬食物，2~3 周不要吃太冷或太热等刺激性食物。洁牙当天浅表牙龈少许血丝。洁牙后改变刷牙方式，饭后 3 分钟内刷牙，不要横刷。

常见洁牙误区

- 每天认真刷牙，就无需洁牙？

这是不对的。因为牙齿在彻底清洁后的半小时内即会有新的菌斑形成，在30天内可以达到最大量，久而久之即成为牙结石。牙结石会引起牙周炎、出血、口臭，最终引起牙齿松动，甚至脱落。因此，成年人如果没有洗过牙，尽早到医院做一次洁治，而且最好半年到一年做一次。

- 正规医院收费昂贵，私人诊所收费低廉？

在不正规的地方洗牙，有很大危害。只清除看得见的牙垢，而留下了致病作用最强的深层的牙垢，达不到防治牙周病的目的。损坏牙龈，不仅导致患者疼痛难忍，还加重牙周病的病情。极易造成交叉感染。

- 洗牙时及洗牙后反而会酸软、疼痛？

洁牙前行脱敏治疗；洁牙前行消炎治疗；分次洁牙；定期洁牙。



- 洗牙后牙齿反而更加松动，牙缝更大？

牙石好像铠甲，一旦脱去这层铠甲，牙齿暴露在“久违”的环境里，就会产生种种异样的感觉。如果是健康的牙齿，一段时间以后，异样感会消失。如果牙缝大了，说明本身就有牙周病，而且牙龈萎缩了，去除牙石后给人以牙缝增宽的错觉。这不是治疗造成的，而是牙周病本身的原因。如不及时除去牙石，牙龈会进一步萎缩，反而会导致牙周病的发生，最终牙齿脱落。

- 洗牙对牙齿会造成损害？

客观来说洗牙会对牙齿造成电镜下可看到的细小的划痕，但这是很轻微的，对于牙结石导致的对人体的危害来说是微不足道的，而且专业的手法和适当的震动频率会把这种危害降到最低。

编辑 Sylvia

8个护牙小常识

好牙膏的衡量标准

一是稠度要适当，从软管中挤出成条，既能覆盖牙齿，又不至飞溅。二是摩擦力适中，要有好的洁齿效果，但不伤牙釉质。三是膏体稳定，在存放期不分膏出水、不发硬，酸碱度稳定。四是药物牙膏在有效期内应保持疗效。五是膏体应光洁美观、没有气泡。六是刷牙过程中有适当泡沫，以便使食物碎屑悬浮易被消除。



优质牙刷的外观标准

优质牙刷总体外观：刷头短而窄，刷柄扁而直，刷面平而齐。板状大头牙刷价格再便宜也不要用，市场上的一些板状牙刷，也就是刷头大而宽，刷毛满而密，毛束间距很小的那种，一般价格比较便宜。使用这样的刷牙方式势必会给牙齿、牙龈造成一定的损伤，如导致牙齿的楔状缺损、牙龈萎缩、牙根暴露、牙间隙增宽等。此外，板状牙刷由于头大刷不到后牙，时间久了，滞留在口腔后部的食物残渣就会在细菌的作用下发酵、腐败，随后损坏牙齿。由于牙齿的损害是一个缓慢的过程，并不能立刻见到损害，所以有些人还认为大头牙刷用起来省事、省时间，但却不知时间长了会对牙齿造成损害。

对牙刷毛的要求

表面光洁度好；粗细适中，细了易变形，粗了则易损伤牙齿及牙龈，而且弹性不好；牙刷毛的头部磨面处是圆滑的。

如何检测刷牙的效果

去除牙菌斑是口腔卫生的重点。因为牙菌斑是龋病和牙周疾病的共同因素之一，如果清除了牙菌斑，也就解决了龋病和牙周疾病的预防问题；同时也使牙结石失去了赖以形成的基础。检查刷牙效果的标准，就是看牙菌斑是否已经完全清除掉。

刷牙时刮舌苔防胃炎

大多数口腔细菌并不在牙齿上，而是在我们的舌头和口腔内壁上。据国内外的统计资料，人群中幽门螺旋杆菌的感染率大致为50%，这种微生物是慢性胃炎和消化性溃疡的致病因子，且在一个家庭内有相互传染的倾向。患有慢性胃炎的人，更应留意口腔卫生。每天晨起刷牙时刮去舌苔，很有好处。

感冒后最好换牙刷



有的人患感冒或上呼吸道感染疾病，经医治而仍绵绵不断，除与个体抵抗能力有关外，还可能与其使用的牙刷有关。如果不换牙刷的话，感冒也更不轻易痊愈，或更容易反复。因此，牙刷应放在通风干燥处，如果患过感冒，最好更换一把新牙刷。此外，家庭成员的多把牙刷最好不要放置在一起，而是多牙缸放置，这样更有利于传染性疾病的预防和控制。

餐后十分钟是刷牙黄金时间

吃完食物后的10分钟是牙齿保健的要害时期，因为此时口中的PH值由6.8降到4.5，酸性达到高峰，此时若未立即清洁牙齿，这些酸性物质就会侵蚀表面的珐琅质，形成脱钙现象，造成蛀牙。

加强对牙齿的保健

每天晨起或睡下后上下牙齿轻轻对叩数十下，能促进牙体和牙周组织血液循环。在洗脸时，用食指上下旋转按摩牙龈，排除龈沟及牙周分泌物，可改善牙龈内血液循环，提高牙周组织反抗力，从而防止牙周病。

编辑 大仙

牙齿是最好的装饰品

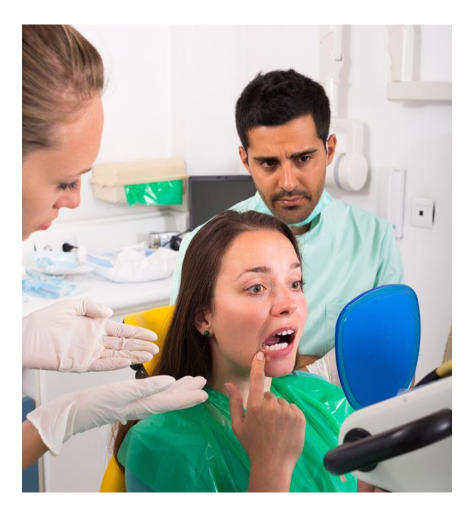
有研究显示，谈判双方初次见面的外观感受将决定谈判的初始基调，该过程只需要三秒钟，发达国家的商人为了这“三秒钟的较量”下足了工夫。“穿着得体，礼仪周到就无懈可击了吗?未必，你的牙齿很有可能出卖你。”

当烦琐的穿着、礼仪普遍被人掌握之后，并非皆大欢喜了，人们还会继续寻找细节部分的不同，以期达成自身的优越感。无论将这点看成对完美的追求，还是看成无聊的竞争，它都是客观存在着的。

国外有一种说法：牙齿是最好的装饰品。像一切奢侈品一样，牙齿已经被人们视为文化品位、生活态度的外在表现。当你一开口，你的牙齿就讲述了你的家庭背景、文化修养、所在圈子的大致生活态度和观念。

某企业管理咨询有限公司董事长、哈佛 MBA 许国庆就亲身经历了这个过程，现在他非常认同这种说法。毕业于北京大学的许国庆，现在一眼看上去，也就只有三十多岁，精神面貌容光焕发，职业形象一丝不苟。他讲述了这样一个故事：

1986 年大学毕业，许国庆进入当时的美国第四大商业银行——汉华银行北京代表处。因业绩出色，工作一年下来他就得到了提升。提升之前，他的上级，一位美国女士找他谈话。工作内容谈完后，那位女士委婉地谈及了衣着问题，比如不要穿透明带花的丝袜。并且讲到，美国银行家都有近乎刻板的标准装束，就连袜子都显示着与众不同，面料厚实，而且有暗条。这就是职业形象，代表着你对该行业的认同程度和你的处世态度。



许国庆在汉华北京代表处做了 5 年后，一直做到北京代表，期间一直把职业形象问题记在心里。在哈佛读书时他才发现，原来牙齿之于职业形象是如此重要。毕业后他进入美国雷曼兄弟公司，周围同仁对牙齿的重视更是形成了一种强烈的氛围，牙齿养护与美容几乎是日常行为，许国庆当然不会允许自己成为异类。他开始去看牙医，并曾购买过牙齿保险。

在欧美等国，看牙医是日常生活保健内容之一，未必是因为有了病才去看牙科诊所，绝大部分人看医生只是为了给牙齿美容。西方人每年至少拜访两次牙医，以预防龋齿产生；进行牙龈牙周保健；牙齿整形、修复美容。他们的一口漂亮洁白的牙齿很少是天生的，大都经过整容、修复、保养。在西方，牙医和律师是不可或缺的私人顾问。所以西方人有个口头禅“我的牙医如何如何”。大家都与牙科医生非常熟，身体有点其他小毛病时也就直接找牙医咨询了。



牙医是如此频繁地深入西方人的生活。美国人平均每年花在牙齿保养保健上的钱大概在 1000～1500 美金左右，这还不包括牙齿的美容修复。在美国，只做牙科保险的专业保险公司就有上百个。在北欧，平均 700～800 人一个牙医；美国是平均 1600 人一个牙医；香港地区、韩国是平均 4000 人一个牙医；然而，中国大陆是平均 5 万人才有一个牙医，比例相当悬殊。

中国人的龋齿率是世界上最高的，这与中国人对待牙齿的态度有关。包括电视主持人等公众人物在内的很多中国人，穿着得体，知识修养不错，但一口牙齿给人以不拘小节的感觉，与高修养的身份不匹配。

而在儿童的牙齿保健与美容方面，中外的认识差距更为明显。在美国十一二岁年龄段的班级里，只有三五个人没戴牙齿矫治器是很正常的，美国儿童目前已基本根绝了龋齿现象，而中国大陆 80％的儿童有龋齿，成人龋齿和牙周病更是十分常见。即便在中国的“贵族学校”里，中学生戴牙齿矫治器也是十分罕见的。这些家长不是支付不起费用，主要还是没有意识到牙齿保健美容的重要性。



编辑 serein



亲爱的朋友：

谢谢您翻阅我们的《健康期刊》，希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

联系电话：028-87394807　　邮箱：jkglzx999@163.com